



AUSGABE HERBST / WINTER 2021 - 2022

SPANNEND TRAGEND FLEXIBEL

Der Weg der Dankbarkeit

Kürzlich hat mich folgender Satz berührt und zu denken gegeben: „Hör auf zu kämpfen oder rechthaberisch die Welt verändern zu wollen. Es geht darum, den Weg der Dankbarkeit zu gehen.“ Quelle unbekannt

Wir leben in einem der reichsten Länder, in einem Land, in welchem Milch und Honig fliesst, in welchem wir frei sind, frei zu denken, zu reden, zu handeln, so wie es uns beliebt. In einem Land wo wir für oder gegen etwas sein/abstimmen können. Empfinden wir dafür noch Dankbarkeit?

Ganz grundsätzlich ist dankbar sein für das was wir haben ein Gefühl, das uns stärkt, das uns zufrieden (er) macht und das uns, auch in struben Zeiten, im Gleichgewicht hält.

Ich habe seit einiger Zeit angefangen bewusster dankbar zu sein. Dabei ist mir folgendes aufgefallen: Obwohl es genügend Gründe für Dankbarkeit gibt, kleine und grosse, beschäftigen wir uns doch oft, zumindest mir geht es so, mit dem weniger Erfreulichen, mit dem Schwierigen, mit denjenigen die mir auf den Wecker gehen und mit dem was wir (noch) nicht haben. Dieser negative Fokus zieht mich, zieht uns hinunter, macht uns unzufrieden, raubt uns Energie. Realistisch gesehen, liegen auf meiner Waage viel mehr „Gfreuts“ auf der positiven Schale als Frustrierendes auf der anderen. Wenn dem so ist, stellt sich mir die Frage: Stumpft ein Leben im Überfluss unsere Dankbarkeitsgefühle ab?

Aktuell habe ich, als Leiter der LeA-Schule, ganz viele Gründe dankbar zu sein und diese hier zum Ausdruck zu bringen:

Dankbar macht mich der Start von 5 Ausbildungsklassen (inkl. Führungsseminar) und der erfolgreiche Diplomabschluss von 3 Klassen, im Zeitraum von März bis Oktober 2021.

Gefreut habe ich mich über die gelungene Meielisalpwache mit 14 motivierten Teilnehmerinnen. **Danke** dem engagierten Leitungsteam.

Ein grosses Dankeschön der Leitung des Seminarhauses St. Georgen in St. Gallen, für die Bereitschaft der LeA in der Ostschweiz weiterhin als Ausbildungsstätte zur Verfügung zu stehen. Dies nachdem der geplante

Umzug nach Winterthur in den Strickhof abgeblasen werden musste.

Sehr dankbar bin ich zusammen mit dem ganzen Ausbildungsteam dafür, dass wir in der Aus- und Weiterbildung den Unterricht schon fast wieder wie vor Corona durchführen dürfen. Dank der Zertifikatspflicht.

Mit Freude und Dankbarkeit sehen wir der, zufolge Corona, auf den 20. Mai 2022 verschobenen Fachtagung entgegen. Auch weil es uns gelungen ist, für den überraschend verstorbenen Referenten Dr. Michael Tischinger, die Referentenliste mit zwei ganz besonderen Menschen zu ergänzen. Mehr dazu im Innern des Hosenträgers.

Es freut mich auf Seite 7 zwei neue, engagierte und qualifizierte Ausbilderinnen willkommen heissen zu dürfen.

Und zu guter Letzt **freue ich mich** ganz besonders darüber, Ihnen auf einer der nächsten Seite die ab 1. Januar 2022 in Kraft tretende, neue Führungsorganisation der LeA erläutern zu können.

Ich wünsche Ihnen immer wieder viele Gründe dankbar zu sein.

Ihr Hans Jakob Müller



Herzliche Einladung zur 6. Fachtagung

„Weniger isch meh“ - Das Hans im Glück - Prinzip



**Freitag, 20. Mai 2022, 09.30 - 17.00 Uhr
im Congress Hotel Seepark, Thun**

Programm

- ab 08.30 Uhr Türöffnung mit Begrüßungskaffee
- 09.30 Uhr Tagungseröffnung durch die Tagungsleitung
- 09.50 Uhr „Weniger isch meeee, viel meeee ...“
Das Hans im Glück - Prinzip**
Hans Jakob Müller
- 10.50 Uhr Pause
- 11.00 Uhr Pauchard im Glück oder weniger ist mehr?**
Esther Pauchard
- 12.00 Uhr Mittagspause
- 13.30 Uhr „Das woni nid ha, brucheni nid ...“**
Gerhard Tschan
- 14.10 Uhr Die Welt erklärt in drei Strichen**
Roman Tschäppeler, Mikael Krogerus
- 15.10 Uhr Pause
- 15.45 Uhr Theater „Es Fass ohni Bode“**
Theatergruppe Margrit Trachsel
(LeA-Eigenproduktion)
- 16.20 Uhr Verabschiedung durch die Tagungsleitung



Unser Tagungsort:
Congress Hotel Seepark



Direkt am Thunersee mit Blick auf Eiger, Mönch und Jungfrau liegt eine Oase der Ruhe für Geniesser, das 4-Sterne Congress Hotel Seepark mit Seminarräumen.

zu Fuss: Ab Bahnhof Thun dem Promenadenweg entlang, ca. 15 Min.

ÖV: Ab Bahnhof Thun mit dem öffentlichen Bus in 3 Min. erreichbar (Haltestelle Seepark)

Auto: Das Hotel Seepark Thun verfügt nur über eine beschränkte Anzahl Parkplätze. Wir bitten Sie, wenn möglich die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen.

Anmeldung an
info@leaschule.ch

Tagungskosten:

Fr. 275.-- (10% Gruppenrabatt ab 5 Teilnehmenden pro Institution)
Fr. 200.-- für LeA-Lernende zum Zeitpunkt der Tagung im 2021
(abgesagtes Datum) und im 2022

Inbegriffen: Willkommenskaffee, Gipfeli, Pausen- und Mittagsverpflegung

vom 20. Mai 2022

„Weniger isch meeee, viel meeee ...“

Weniger ist mehr! Warum? Weil weniger anstrengend, dafür leichter und gesünder. Wünschen wir uns nicht hin und wieder ein leichteres Leben? Und, sollten wir dem erzieherischen Lehrsatz: „ohne Fleiss kein Preis“ den Marsch blasen?

Das Hans im Glück - Prinzip - Als Hans gegen Ende seiner Heimreise mit leeren Händen da steht, ist er übergücklich, obwohl er sein Gold und alles andere verspielt hat. Was hat es auf sich „alles“ zu verlieren und trotzdem als freudiger Gewinner dazustehen? Mich interessiert diese Frage, und Sie ...?

Hans Jakob Müller, Gründer und Schulleiter LeA-Schule, dipl. Psychologe IAP, Gerontologe



Pauchard im Glück oder weniger ist mehr?

"Frau Pauchard, Sie sind Ärztin, Schriftstellerin und Familienfrau - wie SCHAFFEN Sie das nur alles?" Psychiaterin Esther Pauchard erläutert, wie man mit zahlreichen Hüten gleichzeitig jonglieren kann, ohne dem Irrsinn anheimzufallen, und warum es sich lohnt, den Mut zur Lücke statt ein perfektes Image zu pflegen.

Esther Pauchard ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und arbeitet als leitende Ärztin in einer Suchtfachstelle in Thun, ausserdem ist sie als Autorin tätig, sie hat bislang sechs Kriminalromane veröffentlicht.

„Das woni nid ha, brucheni nid ...“ - Gerhard Tschan mit Komik und Musik

Gerhard Tschan arbeitet nicht mit Requisiten. Er reduziert sein Spiel auf Mimik, Gestik, Gesang und Akkordeon.

Gerhard Tschan ist Gewinner des Salzburger Stiers mit dem Duo Schertenlaib + Jegerlehner.



Die Welt erklärt in drei Strichen

Roman Tschäppeler und Mikael Krogerus sind Meister der Reduktion: In ihren Bestsellern und Kolumnen (Das Magazin) vereinfachen Sie komplexe Theorien und Methoden des modernen Arbeitslebens mit Hilfe von vergnüglichen Zeichnungen und präzisen Texten. Wie entscheide ich mich richtig? Warum wissen alle immer alles besser? Und: Warum waschen wir Socken eigentlich nicht einzeln? Solche und weitere Fragen klären Sie in ihrem humorvollen Vortrag an einer Kreidetafel.

Tschäppeler ist Kreativproduzent. **Krogerus** ist Reporter. Die beiden diplomierten Kaospiloten (DK) sind Autoren der Buchserie „Kleine Bücher für grosse Fragen“.

Theater „Es Fass ohni Bode“

Das Theaterstück hart an der Realität mit einer Prise Ironie. Natürlich kann die Aktivierung im Heimalltag Gutes tun. Wir aktivieren hautnah, mit Haut und Haar. Wir organisieren Feiern mit und ohne Angehörige, mit und ohne Budget. Wir bringen alle Bedürfnisse der Bewohner und der Heimleitung unter einen Hut und legen diesen behutsam auf das Fass ohne Boden.

Theatergruppe Margrit Trachsel (LeA-Eigenproduktion)

Was unsere Referentinnen und Referenten

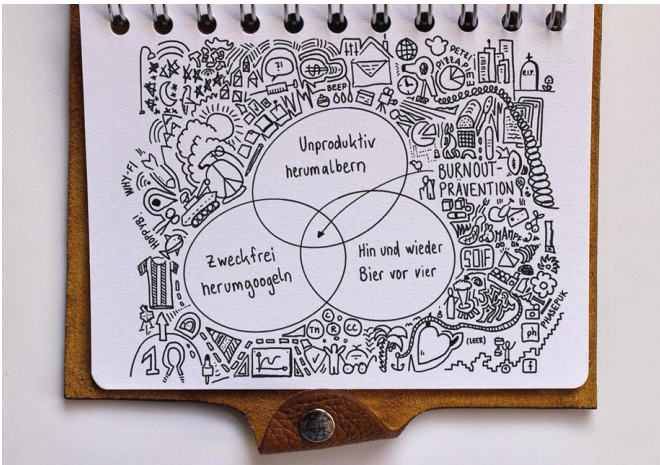
Warum wir uns mehr Zeit für Blödsinn nehmen sollten

Klingt absurd, aber was, wenn wir bei der Arbeit zu wenig Unsinn machen?

(Die beiden Kaospiloten (DK) werden uns an der Tagung dazu humorvolle Tipps und Anregungen geben.)

Lassen Sie uns kurz über Burn-out sprechen. Nicht die klinische Version, sondern die Vorstufe. Die Erschöpfung. Das Gefühl, dass man nicht mehr kann, nicht mehr mag. Den Ansprüchen nicht mehr genügt. Es ist, wenn wir ehrlich sind, ein Gefühl, das wir alle kennen.

Ein Aspekt dieses Problems ist eine Frage, über die man im Berufsleben erstaunlich wenig spricht: Wie gehe ich mit Druck um?



Druck ist nicht per se schlecht. Viele mögen es, wenns ein bisschen knallt, wenn die Deadline naht, wenn drei Dinge gleichzeitig passieren, weil sie erst dann zur Hochform auflaufen. Aber Druck auf Dauer führt in eine Sackgasse. Man muss sich das so vorstellen: Man macht so lange weiter, bis man das Gefühl hat, nicht mehr zu können – und dann macht man nochmal weiter.

Es gibt also kein Ende, keinen Feierabend, keinen Abschluss. Man hat das Gefühl, dass alles im Leben zu einer einzigen

langen To-do-Liste wird. Und das bedeutet, dass all die nervigen Dinge, aber auch all die erfreulichen, einfach irgendwie nacheinander abgehakt werden müssen. Es ist oft der Anfang vom Burn-out.

Nun ist es ein Leichtes zu sagen: Mach mal Pause, mach mal langsamer. Man würde ja, wenn es nur irgendwie ginge! Meistens kommt der Druck von oben – wir sollen bestimmte Dinge leisten –, oft kommt er von aussen – wir glauben, auf eine bestimmte Art sein zu müssen. Und selbst wenn er von innen kommt, wenn wir uns also selbst unter Druck setzen, ist da kein Schalter, den man einfach betätigen könnte, um den Druck abzustellen.

Ein Freund nannte uns kürzlich folgenden bedenkenswerten Ansatz, um besser mit Druck umzugehen und sich selbst vor dem Ausbrennen zu schützen:

«Versuch, Zeitfenster zu schaffen für Blödsinn machen und unnötiges Herumtrödeln.»

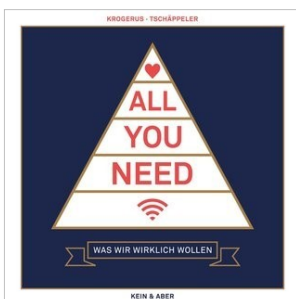
Das leuchtete uns sofort ein: Zeit buchen im Kalender für Unsinn. Für Spielereien. Für sinnloses Geplauder. Auch mal für einen unangemessen frühen Apéro. Das hiesse auch: Die Stunde(n), die wir ziellos auf Instagram herumschrollten, nicht als verlorene Zeit, sondern als Spielzeit abzubuchen, die wir offensichtlich nötig hatten.

Denn ununterbrochenes Fokussiertsein führt nicht zu mehr Produktivität, es führt zu Burn-out. Herumalbern behindert nicht das Arbeiten. Es ist ein Weg, die Freude an der Arbeit wiederzufinden. Blödsinn ist nicht unsere Belohnung für die abgearbeitete To-do-Liste. Es ist unsere Befreiung von der To-do-Liste.

Erschien erstmals im „Das Magazin“, Oktober 2021
mit freundlicher Genehmigung der Autoren Krogerus & Tschäppeler

Unser Buchtipp zur Tagung

Krogerus und Tschäppeler haben verschiedene, vergnügliche Werke zu Alltagsthemen mit Tiefgang herausgegeben. Nachfolgend stellen wir Ihnen eines davon vor. Weitere Bücher finden Sie an unserer Tagung auf dem Büchertisch.



All you need - Was wir wirklich wollen

Maslows Bedürfnispyramide ist die berühmteste Infografik der Welt. In diesem Buch finden Sie 60 moderne Varianten, die erklären, was wir eigentlich brauchen und was wir wirklich wollen.



ten bewegt ...

Schönes Wetter heute

Kolumne von Esther Pauchard im Thuner Tagblatt vom 17.07.2021

Gestern habe ich mir wieder einmal so richtig leidgetan. Zu heiss war es mir, zu drückend, zu grell. Ich hatte Pickel von der Sonnencreme, meine Haare standen verschwitzt zu Berge, und meine Laune war im Keller. Und das an einem richtig goldenen Sommertage, nachdem ich mich zuvor wochenlang beklagt hatte, es sei zu kalt, zu feucht und zu grau. Und während ich so vor mich hinnörgelte, wurde mir auf einmal bewusst, was ich tat. Nach all den Jahrzehnten, die ich in die Bildung meines Geistes investiert hatte, in Wissen, Verständnis, Tiefgang und Reflexion, musste ich registrieren: Ich jammere über das Wetter. So peinlich!

Ich bin aus tiefstem Herzen ein Fan der Akzeptanz. Die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, preise ich noch fast höher als den Mut, die Dinge zu ändern, die ich verändern kann. Patienten, Mitarbeitern, Familienmitgliedern und allen sonstigen Beklagenswerten, die mir arglos in die Fänge geraten, predige ich gerne und häufig, wie wichtig es ist, Dinge so sein zu lassen, wie sie nun einmal sind, statt sich in sinnlosem Widerstand gegen Unverrückbares aufzureiben und Energie zu verschwenden. Ein wichtiger Beitrag zur mentalen und körperlichen Gesundheit, unverzichtbar für innere Harmonie und Reife. Gelassenheit, Positivität, Ressourcenorientierung. Schwierigkeiten als Gelegenheiten umdeuten. Ich male mir die Folgen einer solchen Geisteshaltung herrlich aus, die heitere Ruhe, das milde Lächeln, die stille Erhabenheit über die Stürme des Alltags. In der Theorie. Aber in der Praxis rüsse ich über das Wetter wie ein absoluter Anfänger.

„Aber das Leben hat so eine perfide Art, mir Steine in den Weg zu rollen.“

Es ist so eine Sache mit all den klugen Gedanken, den ehren Überzeugungen. Theoretisch klingen sie immer grossartig, und als Rat an andere sind sie unschlagbar – ein tolles Gefühl, seine Weisheiten unter die Leute bringen zu können, man hat ja schliesslich Erfahrung!

Aber das Leben hat so eine perfide Art, mir Steine in den Weg zu rollen. Nicht nur die ganz grossen Brocken, sondern die kleinen, fiesen, versteckten, an denen ich mir den Zeh stosse. Die mir die Laune vermiesen und all meine Erhabenheit vaporisieren. Die mich daran erinnern, dass ich keineswegs die Weisheit mit Löffeln gefressen habe, Psychiaterin hin oder her, sondern eine ganz gewöhnliche, oftmals kleinliche und nicht selten übellaunige Frau bin.

„Ist es nicht immer so? Zuerst vor der eigenen Tür wischen. Bei sich selbst anfangen. Sich selbst an der Nase nehmen.“

Und genau dort, beim leicht grantigen Blick in das zerknitterte Spiegelbild, wird es spannend. Dort, wo ich meine eigenen Mängel und Schwächen erkenne, wo mein Ego sein überblähtes Gefühl von Leistung und Wichtigkeit loslässt, wo ich über mich selbst den Kopf schüttele und vielleicht im besten Fall sogar ein wenig lachen muss. Dort, wo ich mich selbst annehme, wie ich bin. Mit einem freundlichen Mitgefühl für einen Menschen, der so gerne perfekt wäre, es aber nie sein wird und auch nicht sein muss. Der nicht mehr und nicht weniger ist als all die anderen Menschen, die auch gerne perfekt wären, auf ihre Weise, und es auch nicht schaffen. Schüler des Lebens allesamt.

Immer dann, wenn ich in den Spiegel schaue und die Courage habe, zu sehen, wer ich wirklich bin, und nicht, wer ich gerne wäre, dann meldet sie sich, die heitere Ruhe. Die ersehnte Akzeptanz. Sie fängt bei mir selbst an, und nur, wenn ich es schaffe, mich selbst aus den Fängen all der „es sollte“ und „es müsste“ zu befreien, bin ich fähig, auch die Welt um mich herum zu nehmen, wie sie ist. Ist es nicht immer so? Zuerst vor der eigenen Tür wischen. Bei sich selbst anfangen. Sich selbst an der Nase nehmen.

Herrliches Wetter heute, oder? So schön warm und freundlich! Es ist eine Freude.

Theater „Es Fass ohni Bode“

Theaterstück von Margrit Trachsel

Der Aktivierungsalltag im Pflegezentrum Glückheim. Das Aktivierungsangebot am Dienstagnachmittag ist immer recht herausfordernd, da die Gruppe in sich nicht so stimmig ist (heterogen). Das heisst für die Sequenz, dass individuell angepasste Angebote vorbereitet werden müssen und der Materialaufwand dementsprechend gross ist. Frau Fässler (LeA-Aktivierungsfach) ist immer bedacht, es allen recht zu machen. Sie ist für alle Eventualitäten gerüstet, hat zur Ablenkung und Unterhaltung immer etwas mit dabei.

Der Nachmittag mit Geschichten vorlesen kann beginnen. Der Erzähler kommt mit dem Geschichtenbuch unter dem Arm auf die Bühne und setzt sich in den dafür vorgesehenen Sessel. Nach und nach kommen die Bewohner auf die Bühne und setzen sich an den Tisch. Natürlich sitzt Frau Meier am Platz von Frau Streit, das gibt Streit!! Frau Streit: Dir wüsstest haargenau, dass das mi Stuel isch ...



Zur Zukunft der LeA-Schule

Als Gründer und Schulleiter der LeA war und ist es mir ein wichtiges Anliegen, dafür zu sorgen, dass die Zukunft unserer Schule sicher gestellt wird. Vor 23 Jahren, im Alter von 50 Jahren, habe ich die LeA-Schule gegründet und seither geleitet.

Bis heute haben über 1000 Frauen und Männer unsere Ausbildung genossen. Dieser grossen LeA-Familie und unseren wertvollen Mitarbeitenden gegenüber sehe ich mich verpflichtet, für die sichere Weiterführung unserer wichtigen Aus- und Weiterbildungsarbeit, die nötigen Schritte einzuleiten.

Ich freue mich Ihnen hier die neue Führungs-Crew, welche ab 1. Januar 2022 ihre Arbeit aufnimmt, vorzustellen.

len. Aus der Mitte unseres bestehenden Teams wird ein Dreiergespann, welches langjährige LeA-Erfahrung hat, die operative Führungsaufgabe teilen. Ich selber werde ins zweite Glied zurücktreten und noch beratend und unterstützend als Geschäftsführer der LeA GmbH zur Verfügung stehen.

Herz über Kopf wird auch unter der neuen Führung die Grundhaltung unserer Schule bleiben.

Ich bin fest davon überzeugt, dass die drei Frauen bestens qualifiziert sind für ihre Führungsarbeit und danke ihnen herzlich für ihre Bereitschaft die LeA gemeinsam weiter zu führen. Gutes Gelingen!

Die neue Führungsstruktur ab 01.01.2022 stellt sich wie folgt dar:

Strategische Schulleitung:

Geschäftsführung der GmbH

Hans Jakob Müller

Aufsicht / Beratung / Unterstützung

Operative Schulleitung 3-er Team:

Bereich A

Leitung Administration

Kathrin Kaiser

Verantwortlich für:

- Sekretariat
- Planung
- Werbung / Marketing
- Finanzen / Budget



Bereich B

Vertretung der Schule nach innen und aussen

Margrit Trachsel

Repräsentation der LeA:

- Eröffnung / Abschlüsse
- Vertretung H. J. Müller
- Führung / Leitung



Bereich C

Verantwortlich für die Ausbildung

Rita Dilitz

- Aufsicht
- Beratung / Schulung
- Begleitung der Lehrkräfte
- Entwicklung der Ausbildung



Nebst diesen Leitungsaufgaben sind alle drei weiterhin in ihrem bisherigen Aufgabengebiet tätig. Rita und Margrit in der Ausbildung, Kathrin im Schulsekretariat.

Austritte

Rita Beroggi, Bewegungsfachfrau
David Gilsenan, Fachmann Musikalisches

Diese beiden geschätzten, langjährigen Auszubildenden haben die LeA-Schule verlassen.

Für ihr engagiertes, fachlich fundiertes Wirken möchten wir auch im Namen aller Lernenden ganz herzlich danken. Beide haben einen wichtigen Anteil am Erfolg unserer Schule.

Das ganze LeA-Team wünscht Euch für die Zukunft nur das Beste.

Ursula Zihlmann

Musik – berührt, geht mitten ins Herz

Aufgewachsen bin ich mit vier Geschwistern im Luzerner Seetal. Mein Vater war Musiker, meine Mutter Klavierlehrerin und Chorleiterin – Musik hat mich ein Leben lang begleitet und bedeutet mir sehr viel. Als erstes Instrument erlernte ich Blockflöte, bevor ich einige Jahre Klavierunterricht besuchte. Später absolvierte ich zwei Semester an der Jazzschule Luzern, wo ich Unterricht in Musiktheorie, Rhythmik und Klavierbegleitung erhielt. Seit meiner Kindheit habe ich zudem in diversen Chören und Kleinformationen mit Stimmbildung gesungen. Inzwischen wohne ich in Luzern und bin Mutter von drei erwachsenen Kindern.

Der rote Faden in meinem beruflichen Werdegang ist die Arbeit mit Menschen. Ursprünglich erlernte ich Pflegefachfrau und war danach mehrere Jahre auf diesem Beruf tätig. Um mich weiterzubilden und mich vertiefter mit dem Thema „Mensch“ auseinanderzusetzen, besuchte ich 1993 bis 1996 das Studium zur Sozialarbeit. Seither bin ich in verschiedenen Bereichen in diesem Berufsfeld tätig.

Um die Erfahrung in der Arbeit mit Menschen und die Passion Musik miteinander zu verbinden, absolvierte ich

Leonore Gerber

Mein Name ist Leonore Gerber, ich bin 37 Jahre alt und wohne seit 2020 in Münsingen, in einem älteren Haus mit wunderschönem Garten und Sicht auf die Berner Alpen.

In meiner Freizeit bewege ich mich gerne in der Natur, sei es beim Wandern, beim Sammeln von Pilzen, Kräutern, Beeren und anderen Naturschätzen, beim Fahrradfahren oder beim Werkeln in meinem Garten. Eine weitere Leidenschaft von mir ist die Musik. Ruhe und Ausgleich finde ich nebenbei auch beim Lesen, Malen und Zeichnen.

Mein beruflicher Werdegang ist ein buntes Mosaik verschiedener Erfahrungen und Etappen, im sozialen und gesundheitlichen Bereich. Angefangen habe ich in verschiedenen Institutionen für Menschen mit geistiger und körperlicher Beeinträchtigung, dann kam die 3-jährige Berufslehre zur Hauspflegerin mit darauffolgender Tätigkeit in der Spitex. Im Jahr 2009 bin ich meiner Berufung gefolgt und habe das Studium zur Dipl. Aktivierungsfachfrau HF absolviert. Nach dem Studium habe ich zwei Jahre in Burgdorf in einem grossen, erfahrenen Aktivierungsteam gearbeitet, bevor ich die

Herzlich Willkommen

Unser Willkommensgruss gilt zwei Frauen, die unser Ausbildungsteam verstärken:

Ursula Zihlmann ist unsere neue Fachkraft für's Musikalische. Ursula hat nach den Sommerferien bereits gestartet.

Leonore Gerber ergänzt unser Team ab Anfang nächstem Jahr als neue Klassenlehrerin.

Die persönlichen Portraits belegen die fachliche Qualifikation und den breiten Erfahrungsrucksack der beiden.

Wir wünschen Euch beiden gutes Gelingen und viel Freude bei der neuen Tätigkeit an der Herz-über-Kopf-Schule.

2017/2018 an der Hochschule Luzern das CAS Musikgeragogik (Musik / Bewegung mit älteren Menschen).

Seither leite ich nebst diversen Projekten wie z.B. „Singen mit Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen“, „Singen mit Menschen mit einer psychischen Erkrankung“ zwei Chöre „Cantagaudi“ für Erwachsene.

Cantagaudi: Singen aus Freude. Dies möchte ich gerne an der Leaschule vermitteln: Aus purer Freude gemeinsam Musik machen, verschiedene Elemente der Musik kennenlernen.

Musik mit einem Instrument oder ab Band – Musik liegt in jeder Hand. Dieses Feuer der Musik möchte ich an der Leaschule mit dem Motto „Herz über Kopf“ weitergeben, damit die Lernenden den Funken weiter in ihre Institutionen Tragen können.

Worüber man nicht (mehr) sprechen kann, oder will, soll man singen!

Leitung des Aktivierungsbereiches im Burgerspittel in Bern übernommen habe, wo ich bis heute tätig bin. Meine Arbeit übe ich mit Freude und Engagement aus und konnte viele Erfahrungen mit den verschiedensten Mitteln und Methoden der Aktivierung sammeln. Besonders liebe ich es, neue, kreative und sinnstiftende Angebote zu entwickeln und im Alltag der Bewohnenden des Pflegeheimes natürliche und lebensbejahende Atmosphären zu kreieren.

Seit einigen Jahren unterrichte ich nebenbei und gebe verschiedene Kurse im Aktivierungsbereich. Es bereitet mir grosse Freude mein Fachwissen und meine Praxiserfahrungen aus der Aktivierung an interessierte Menschen zu vermitteln. Nun wage ich einen neuen Schritt und werde ab Januar 2022 als Klassenlehrerin an der LeA-Schule unterrichten.



Diplomabschluss: Kreatives Werken im

Selina Lorusso wählte für ihr Abschlussprojekt das Ungewöhnliche. Unter dem Motto „und immer wenn etwas Neues entsteht, ist Magie im Spiel ...“

„Wieso nicht das Hühnergehege etwas Aufpeppen“ fragte sich Selina, bei einem Rundgang im Aussenbereich der Institution. „Da ist noch Luft nach oben“.

Nun gut. Die Grundidee war also da „Kreatives Werken für die Tiergestützte Arbeit“. Selina Lorusso wählt in ihrer Abschlussarbeit das Ungewöhnliche. Mut und Offenheit sind Grundvoraussetzung für das Projekt. „Kann ich die Bewohner für meine Idee begeistern? Können die Bewohner bei diesem Projekt mitgestalten?“ Gedanken, die sich Selina machte. Wusste sie doch, früher wurden Hühner gehalten, um sich mit den Eiern und dem Fleisch, selbst versorgen zu können. Da war nicht das Ziel, die Hühner zu unterhalten und zu beschäftigen. Und nun kam da diese junge Dame aus der Aktivierung mit der Idee, man könnte „Spielgeräte“ für die Hühner kreieren.

Womit beschäftigen sich denn Hühner gerne, fragte sich Selina. Sie fressen gerne, sie legen Eier und sie brauchen einen Unterschlupf für die Nacht. Das ist so das Bild das ich von dem Federvieh hatte. Auf meiner bevorzugten Internetseite bezüglich „Kreatives Pinterest“ gab ich den Suchbegriff „Hühner beschäftigen“ ein und wurde fündig. Was mir zu diesem Zeitpunkt noch nicht klar war, Hühner sind sehr intelligente Tiere!



Hedwig und Luca kundschaften das neue Sandbad aus

Fazit:

Ein Hühnerhirn sollte nicht unterschätzt werden, auch wenn es nur walnussgross ist.

(<https://www.spiegel.de/wissenschaft/natur/huehner-gewitzt-intelligent-mitfuehlhend-a-1128537.html>)



Eine umfunktionierte Rattenfalle, dazwischen können frische Gräser eingeklemmt werden



Herr Schweizer beim Umwickeln der Speichen mit Kokosfaserschnur



Die Räder werden tatsächlich genutzt!

Hühnerstall

Da tat sich für Selina, die Bewohner und nicht zuletzt auch für die Hühner ein unerwartet grosses Spielfeld auf:

- ◆ die Hühnerschaukel
- ◆ das Sandbad
- ◆ das Karussell
- ◆ Eis picken
- ◆ Frucht- und Gemüsespiesse
- ◆ Rattenfallenhalter für frische Gräser
- ◆ Hühnerxylophon

Wenn man selber für etwas „brennt“, springt der Funke auch auf andere über. Dies und viele andere Erfahrungen hat Selina mit diesem „nicht-alltäglichen Vorhaben“ machen können. Die Bereitschaft der Bewohner, sich auf das Ungewöhnliche einzulassen. Die Unterstützung von allen, wenn Selina um ihre Hilfe gebeten habe.

Eine absolut geniale Arbeit mit viel Herzblut und grossem Engagement! Und natürlich mit glücklichen Hühnern!

Bericht von Margrit Trachsel



Für die musikalischen Hühner



Hedwig beim Begutachten der Spiese

Start an unserer Schule

Die Klasse 1/65 hat im März 2021 in **St. Gallen** gestartet



Salome Blöchliger, Tertianum Krone, Wattwil
Claudia Caviezel, APH Casa Falveng, Domat/Ems

Corina Eigenmann, Senevita Pilatusblick, Urdorf
Sahan Erol, Altersheim St. Urban, Winterthur
Brigitta Göldi, Arztpraxis Dr. med. Akeret, Jonschwil
Franziska Graf, Tertianum Rosengarten, Kradolf
Ruth Häberli, Gesundheits- + Seniorenzentrum, Eggersriet
Rosmarie Kälin, Alters- und Pflegeheim Gerbe, Einsiedeln
Sybille Knellwolf, Sana Fürstenland AG, Gossau
Simona Kundert, Reg. Alterszentrum Tanzapfenland, Münchwilen
Sabine Lenggenhager, Altersheim Obergaden, Wald AR
Jacqueline Lüönd, Alterswohnheim, Brunnen
Crista Pelican, Casa St. Martin, Trun
Regula Schlegel, Betreuungszentrum Risi, Schwellbrunn
Marianne Stauffer, Wohnen im Alter, Alt St. Johann
Beatrice Walliser, Seniorenzentrum Solino, Bütschwil
Alexandra Zimmermann, Stiftung Vivala, Weinfelden

Die Klasse 1/66 hat im April 2021 in Thun gestartet



Carmen Aebersold, APH Seegarten, Hünibach
Eliane Amgarten, Eyhuis, Lungern

Deborah Bieri, Chrüz matt, Hitzkirch
Manuela Blatter, Altersheim Wendelsee, Spiez
Ladina Bonorand, Wohn- + Pflegeheim Plaids, Flims
Nicoleta Cezara Chira, Alterszentrum Bachtele, Wimmis
Edith Fuchs Erni, Alterswohnzentrum, Ruswil
Ruth Hager, Senevita Residenz Nordlicht, Zürich
Cornelia Hammel, Pflegezentrum zum Lamm, Bettingen
Karin Herzog, Alters- + Pflegezentrum Sunnematte, Escholzmatt
Barbara Keller, Alterszentrum „Am Weinberg“, Grenchen
Pamela Kubica, Pflegezentrum Riedbach, Adligenswil
Selina Muñoz, Pflegewohnheim St. Christophorus, Basel
Susanna Ramseier, Esther Schüpbach Stiftung, Steffisburg
Karin Rumpold, Alters- + Pflegeheim Thüringenhaus, Solothurn
Gabi Schumacher, Altersheim Refugium, Hombrechtikon
Nina Wälti, Altersheim Kirchbünste, Flums

Die Klasse 1/67 hat im August 2021 in Thun gestartet



Nicole Adam, Novizonte Tagesstruktur, Kriens
Denise Camen, Alterssiedlung Bodmer, Chur

Christina Gafner, Betagtenpflegeverein Biel-Seeland, Biel
Barbara Spitzli, Alterswohnheim Neukirch-Egnach, Neukirch
Ursula Hirschi, Altersheim Riggishof, Riggisberg
Brigit Imhof, Senevita Gellertblick, Basel
Renate Jauch, Reg. Alters- + Pflegeheim Grosmergartä, Bürglen
Verena Jegerlehner, Seniorenzentrum Untergäu, Hägendorf
Sarah Müller, Reg. Alterswohnheim Bodenmatt, Entlebuch
Rita Niederberger, Wohnhuus Sonnsyte GmbH, Wilen
Domenica Patak, Senevita Im Rebberg, Herrliberg
Mirjana Prvulovic, Elisabethenheim Luzern AG, Luzern
Sarah Rettenmund, Spital + Altersheim, Belp
Désirée Steiner, Stiftung Sunneschyn, Meiringen
Alfie Weinekötter, Zentrum Artos, Interlaken
Patricia Wiedmer, Provivatis, Gwatt
Fabian Zürcher, AZ Redern / EMS Redern, Biel

Die Klasse 1/68 hat im Oktober 2021 in Thun gestartet



Sandra Balsiger, Alterszentrum Bodenacker, Breitenbach
Daniela Diala, Pflegewohngruppe Römerstein, Holziken

Leandra Gerig, Viva Luzern AG, Luzern
Ursula Grüter, Stiftung der rote Faden, Luzern
Cornelia Hauser, Haus und Hof Hermolingen, Rothenburg
Caroline Isler, Alterspflegeheim Humanitas, Riehen
Susanne Jäggi, Pflegezentrum Burgfelderhof, Basel
Romina Karrer, Seniorenzentrum Wasserflue, Küttigen
Christoph Kobel, Alterszentrum Klostermatte, Laufenburg
Daniele Lerch, Siloah AG, Gümligen
Monika Luginbühl, Burgergut Thun, Steffisburg
Julia Maurer, Residenz Vivo AG, Köniz
Manuela Mühlethaler, Alterszentrum Bodenacker, Breitenbach
Nicole Rohrer, Alterszentrum Allmend, Alpnach Dorf
Daniela Wittwer, Haus Eigenamt, Lupfig
Judith Wüthrich, Geras Pflegehotel, Sutz
Doris Wyss, Genossenschaft Pflegewohngruppe Sonnenrain, Rain

Wir gratulieren!

Die nachfolgenden Lernenden erreichten ihr Ziel und erhielten das Diplom zur/zum Fachfrau/Fachmann Alltagsgestaltung und Aktivierung

Diplomklasse 3/56 in Thun (April 2021) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Abschiedsfeier“

Brigitte Bächler, Altersheim Lyss-Busswil, Lyss

„Kochen mit Genuss“

Sandra Deck Gangl, Viva Luzern AG, Luzern

„...Lilla kommt zu Besuch - Aktivierung mit der Handpuppe von anders orientierten und denkenden Menschen“

Flawia Huwiler, Stiftung APH Nidwalden, Stans

„Männerrunde Kreativ - Hotel Blaumeise“

Andrea Barbara Kaderli, Seelandheim AG, Worben

„Fit im Kopf - Gedächtnistraining für Senioren und Seniorinnen“

Stefanie Kern, Schlössli - Zentrum für Langzeitpflege, Biel

„Tiergestützte Aktivierung“

Beatrice Kramer, Zentrum Ergolz, Ormalingen

„Weihnachten, das waren noch Zeiten ...“

Bettin Nägeli, Zentrum für Pflege + Betreuung Weinland, Marthalen

„Tastmemory“

Karin Suter, Alters- + Pflegeheim Sägematt, Lengnau

„Das Om - Sanftes Yoga mit Atemübungen auf dem Stuhl“

Katharina Suter, Wohn- + Pflegezentrum Stadelbach, Möhlin

„Wohlfühlnachmittag“

Irmgard Vollenweider, Stiftung Seniorenzentrum Engelhof, Altendorf

„Projektwoche Frühling“

Rahel Wyss, Stiftung Sunneschyn, Meiringen

„3x3 und fit dabei - Entwicklung eines Bewegungs-Konzepts“

Ulrike Schmidt, Alters- & Gesundheitszentrum Tägerhalde, Künsnacht

„Die Aromawerkstatt“

Barbara Ziegler, Alterszentrum Kastels, Grenchen

Diplomklasse 3/57 in Thun (September 2021) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Spiel ohne Grenzen“

Luzia Arber, Alterszentrum Mühlefeld, Erlinsbach

„Spiel und Spass“

Esther Bächtold, Altersheim Sonnhalde, Burgdorf

„Weisch no...?“

Marianne Bähler, Alters- + Pflegeheim Rägeboge, Sigriswil

„Spielnachmittag - Spiel ohne Grenzen“

Anne-Katrin Clausen, Englischgruss - Leben im Alter, Brig-Glis

„Männerrunde / Stammtisch“

Cornelia Fäh, Alterszentrum Sonnhalde, Kaltbrunn

„Dessert und andere Köstlichkeiten“

Claudia Felder, Sunneziel, Meggen

„Z'Morge Bsuech – gemeinsam statt einsam in den Tag“

Irina Häner, Zentrum Passwang, Breitenbach

„Kreatives Werken für die Tiergestützte Arbeit“

Selina Lorusso, Alterszentrum „Im Brüel“, Aesch

„Chuchigedanke & Erinnerige“

Martina Röthlisberger, APH Bad-Ammansegg, Lohn-Ammansegg

„Kreativstunde mit Kaffee“

Rebecca Schwab, Spitex Seeland AG, Aarberg

„Unsere Backstube - alte Rezepte neu entdeckt“

Karin Spring, Wohnguet - Leben im Alter, Täuffelen

„Senneläbe im Haslibrunnen“

Andrea Stalder, Alterszentrum Haslibrunnen, Langenthal

„Wahrnehmungsspiele“

Brigitte Strinati, Senevita Residenz Multengut, Muri b. Bern

„Hochbeet“

Sarah Tidmarsh, Alters- + Pflegeheim Stäglen, Nunningen

„Adventsgarten“

Andrea Walser, Alters- und Pflegeheim Haus am Bach, Wangs

Diplomklasse 3/58 in **St. Gallen** (Oktober 2021) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Hände erzählen Geschichten“

Silvia Büsser, Tertianum Rosenau, Bazenhaid

„Instrumentenbau Plus“

Chiara Coronel, Kursana Residenz, St. Gallen

„Erzählkaffee“

Brigitte Gantenbein, Stiftung Vivala, Weinfeldern

„Aufbau Gedächtnistraining“

Sandra Germann, Regionales Pflegeheim, Romanshorn

„Ein jahreszeitliches Wand-Tattoo entsteht“

Josephine Kurle, Genossenschaft Alterszentrum, Kreuzlingen

„Gestaltung und Aufführung «Der Regenbogenfisch»“

Manda Liechti, Casa Solaris, Stein AR

„Wellness im Altersheim“

Rosita Lingenhag, Flury Stiftung, Jenaz

„Natur und Garten - Üses Teehüsli“

Anita Meier, Alters- + Pflegeheim Wohnen am Rotbach, Bühler

„Jetzt sin mier draa ... das isch Mannäarbeit!!!“

Susanne Neyer, LAK, Vaduz

„Mit Stoff weben“

Andrea Oswald, Alterszentrum Emmaus, Männedorf

„Was bleibt“

Andrea Spring, Pflegezentrum Neugut, Landquart

„Koffer voller Erinnerungen“

Chiara Weber, Alterswohnheim Möösli, Gams

„Kochen - SINN-VOLL mit Hand und Herz“

Rita Wurzer, Pflegeheim St. Otmar, St. Gallen



In der letzten Ausgabe des Hosenträgers Nr. 32 hat sich ein Fehler eingeschlichen. Wir entschuldigen uns bei Stefan Michel, Klasse 55, Abschluss am 10. Februar 2021. Sein Thema der Abschlussarbeit war „**Kunterbunt**“.

Die Ausbildung zur Bereichsleiterin Alltagsgestaltung und Aktivierung (Klasse 4/12) hat im Juni in Thun gestartet



Regula Breitenmoser-Jung, Casa Solaris, Gossau

Marlis Dober, Sunnehof, das Zuhause im Alter, Immensee

Monika Eugster, Vita Tertia, Gossau

Stephanie Koch, Betagtenzentrum Dösselen, Eschenbach

Michelle Kunz, Senevita Gellertblick, Basel

Evelyn Lieberherr, Betagtenzentren Emmen AG, Emmen

Heidi Lussmann, Stiftung Pflegezentrum Urnersee, Flüelen

Fabienne Rothen, Alters- + Pflegeheim Kühlewil, Englisberg

Martina Schenk-Berger, Stiftung APH Riedacker, Heimberg

Nicol Seelig, Alterspflegeheim Humanitas, Riehen

Katharina Suter, Wohn- + Pflegezentrum Stadelbach, Möhlin

Doris Tanzer, Alters- und Pflegeheim Promulins, Samedan

Renate Ulmann, Seniorenheim Bad Säntisblick, Waldstatt

Bernadette Widmer, Simach

Rahel Wyss, Stiftung Sunneschyn, Meiringen

Redaktion und Gestaltung:

Hans Jakob Müller, Kathrin Kaiser-Moor, Margrit Trachsel, „Fehlerhexe“

Schule für Lebensbegleitung im Alter GmbH

Gwattstrasse 144 CH-3645 Gwatt b. Thun

Telefon: +41 (0)33 733 43 43

E-Mail: info@leaschule.ch www.leaschule.ch